
بسم الله الرحمن الرحيم
وَبِهِ نَسْتَعِينُ



من القيام إلى المنام

الشيخ حبيب الكاظمي

الطبعة: الاولى ١٤٤٠ هـ

الناشر: نور المعارف

الإخراج الفني: السيد محمّد رضا الحكيم

الكميّة: ١٠٠٠ عدد

نور المعارف للطباعة والنشر:

ايران: قم، شارع معلم، مجمع ناشران، رقم ٥٠٨

الهاتف: ٩٨٢٥٣٧٨٤١١٣٣+ الجوال: ٩٨٩١٠١١٠٤٥٣٨+

مراكز التوزيع:

ايران: قم، شارع سميّة، فرع ١٢، حوزة الأطهار (ع) التخصصية

الهاتف: ٩٨٢٥٣٧٧٤٥٢٨١+

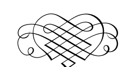
النجف الأشرف: شارع الإمام الصادق (ع)، فرع مصرف الرشيد، مجمع المعارف، الهاتف: ٠٧٨٠٩١٨٠٤١٥

لبنان: بيروت، الرويس، شارع الرويس، بناية ناصر، دار الولاء

الهاتف: ٩٦١١٥٤٥١٣٣+ الجوال: ٩٦١٣٦٨٩٤٩٦+

من القيام إلى المنام

الشيخ حبيب الكاظمي



مقدمة الناشر

بسم الله الرحمن الرحيم

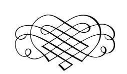
في خضم التسارع التكنلوجي وتعدد وسائل الاتصال، أمسى القارئ بأمس الحاجة إلى المناهل الرصينة التي يستقي منها المدد الفكري المتمثل بالمنشورات المكتوبة. مهمة التصدي لتوفير المناهل العلمية والمصادر الفكرية، مسؤولية لابد من التصدي لها بشكل مدروس؛ للحفاظ على التراث الفكري وتطوير الأطروحة العلمية وتقديمها بأيسر سبلها وأبهى صورها للقارئ الكريم.

وقد أخذت مؤسسة نور المعارف هذه المسؤولية بالتصدي لنشر الكتب الأخلاقية والدينية التي يحتاجها القارئ الكريم،حيث نقدم في هذا الموسم للقارئ الكريم مجموعة عناوين لكتب جديدة بأطروحة

فكرية سلسة يأنس بها المطلع ويحصد من كنوزها ما يسعه إنائه.

وبين يدي القارئ الكريم نقدم كتاب من القيام إلى المنام: البرنامج اليومي للعباد الصالحين، ونعد القارئ الكريم بمزيد من الطبعات الأخلاقية والفكرية التي ستقدمها مؤسسة نور المعارف، سائلين المولى أن يجعلنا من الذين يحملون شعلة الفكر المحمدي لطالبيه، آملين أن نكون عند حسن ظن القارئ الكريم.

دار نور المعارف



مقدمة المؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هو على كل شيء شهيد، و الصلاة على النبي و آله الطاهرين، الذين جعلهم الله تعالى شهداء على خلقه، و أمناء على بريته.

ما من شك أن الأصل الأولي في حياة الإنسان هو الخسران – كما صرح به الكتاب الكريم في سورة العصر: ﴿ وَ الْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسانَ لَفِي خُسْر ﴾ – والذي يستثنى من هذا الخسران هم الذين جاؤوا بالإيمان و العمل الصالح: ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَات﴾، ومن المعلوم أن الجمع المعرّف بـ«أل» التعريف يفيد العموم، ومن هنا علمنا أن المؤمن المراقب لنفسه يحاول أن يأتي بمجمل الصالحات في مجمل الأوقات، أي عبادة طولية وعرضية.

ومصداقاً للعمل الصالح حاولنا – في هذا الكراس الصغير – أن نبين مجمل حركة المؤمن من القيام إلى المنام، لتكون هذه عيّنة من الحياة الطيبة، ولا ندعي فيه

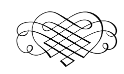
أن هذه صيغة جامعة لحياة كل الأفراد، إذ بإمكان أحدنا أن يضيف إلى حياته مادة أخرى للتكامل غير ما ذكر.

وحاولنا أن نأتي على المأثورات في هذا المجال، إذ إن ما ورد عن أهل البيت عليهم السلام هو المعين الصافي، فلنشرّق ولنغرّب فإننا سوف لن نجد سبيلاً أقرب إلى الله تعالى من هذا السبيل.

إن البعض قد لا يمكنه الإتيان بكل ما في هذا الكراس: إما لظرف حياتي قاهر، أو لحداثة عهده بالإيمان، أو لفتور همّته.. ولكن ما المانع أن يتمنّى الإنسان صعود القمم وهو في الوادي؟!

وأخيراً ندعو إخواننا الكرام إلى قاعدة مفادها أن الميسور لا يسقط بالمعسور، وأنه ما ضعف بدن عما قويت عليه النيّة، وأننا لو نوينا في كل حركة في الحياة على أنها: إما عبودية لله تعالى، أو مقدمة للعبودية، فإن الحياة بكل نشاطاتها تنقلب إلى حياة إلهية خالدة.. فهنيئاً لمن حوّل كل لحظة من حياته إلى سعادة لاتنتهي إلى أبد الآبدين.. فما دام الأمر متقوماً بالنية، فلم نبخل بها و نحن مقدمون على سفر طويل بزاد قليل؟!

حبيب الكاظمي



السيطرة على النوم

١. لابد من السيطرة على ساعات النوم؛ فإن الناس عادة ينامون أكثر من حاجتهم، و خاصة في زمن العطلة و الإجازة.

عن النبي (صَلَّى اللّهُ عَلَيهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّم): «إِيَّاكُمْ وَ كَثْرَةَ النَّوْمِ فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ يَدَعُ صَاحِبَهُ فَقِيراً يَوْمَ الْقِيَامَة»[(١)].

عن الصادق عليه السلام: «إِنَّ الله يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفَرَاغ»[(٢)].

عن الإمام الصادق (عَلَيهِ السَّلام): «كَثْرَةُ النَّوْمِ مُذْهِبَةٌ لِلدِّينِ وَ الدُّنْيا»[(٣)].

(١) الاختصاص، ص٢١٨.
(٢) بحار الأنوار، ج٧٣، ص١٨٠.
(٣) الكافي، ج٥، ص٨٤.

أهم محطات اليوم

٢. المحطة الليلية للحديث مع رب العالمين و الصلاة من أهم المحطات العبادية، و خاصة إذا كان في خلوة مظلمة و بإقبال قلبي، و لا مانع من إيقاظ من يهمك أمره كالزوجة لمثل ذلك فإن الدال على الخير كفاعله.. و من المعروف أنه لم يكن ولي من الأولياء إلا و هو ملتزم بصلاة الليل، وإذا لم يمكن الإتيان بالنافلة كاملة فعلى الأقل الاتيان بركعتي الشفع ثم الوتر- ولوقبيل أذان الفجر مباشرة - فإن المقام المحمود مما لا يمكن أن يفوته العبد، و من الممكن القضاء نهاراً، ليثبت العبد إصراره أمام المولى في أنه حريص على التقرب إليه من خلال النوافل.

> عن الرسول صلى الله عليه وآله: «خَيْرُ وَقْتٍ دَعَوْتُمُ اللهَ فِيهِ الْأَسْحَارُ، وَ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ فِي قَوْلِ يَعْقُوبَ ع: سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي[١]، قَالَ: أَخَّرَهُمْ إِلَى السَّحَرِ»[٢].

(١) سورة يوسف، الآية: ٩٨.
(٢) وسائل الشيعة، ج٧، ص٦٨.

> عن الإمام العسكري عليه السلام: «إِنَّ الْوُصُولَ إِلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ سَفَرٌ لَا يُدْرَكُ إِلَّا بِامْتِطَاءِ اللَّيْلِ»[١].

الافتتاح بصلاة الفجر

٣. افتتاح الصباح بصلاة الفجر مسبوقة بنافلة الفجر؛ لأن في إقامة النافلة إعداداً روحياً و دفعاً للكسل و خاصة مع غلبة النعاس، و من المعلوم أن نقص الفرائض يجبر بالنوافل كما ورد في الروايات[٢].

ومن المعلوم أن التوفيق للقيام لهذه الفريضة بحاجة الى مقدمات، منها: العزم الباطني على الإستيقاظ، تخفيف العشاء ليلا، النوم المبكر، تهيئة ما يوجب له الاستيقاظ من الأجهزة المنبهة، توصية الغير لإيقاظه كالزوج أو الزوجة مثلا، قراءة المأثورات من أجل الاستيقاظ لصلاة الليل والفجر.

> عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ أَرَادَ شَيْئاً مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ وَ أَخَذ

(١) بحار الأنوار، ج٧٥، ص٣٨٠.
(٢) عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيُرْفَعُ لَهُ مِنْ صَلَاتِهِ نِصْفُهَا أَوْ ثُلُثُهَا أَوْ رُبُعُهَا أَوْ خُمُسُهَا، فَمَا يُرْفَعُ لَهُ إِلَّا مَا أَقْبَلَ عَلَيْهِ بِقَلْبِهِ، وَ إِنَّمَا أَمَرْنَا بِالنَّافِلَةِ لِيَتِمَّ لَهُمْ بِهَا مَا نَقَصُوا مِنَ الْفَرِيضَةِ»؛ الكافي، ج٣، ص٣٦٣.

مَضْجَعَهُ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللهِ اللَّهُمَّ لَا تُؤْمِنِّي مَكْرَكَ وَ لَا تُنْسِنِي ذِكْرَكَ وَ لَا تَجْعَلْنِي مِنَ الْغَافِلِينَ، أَقُومُ سَاعَةَ كَذَا وَ كَذَا إِلَّا وَكَّلَ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهِ مَلَكاً يُنَبِّهُهُ تِلْكَ السَّاعَةَ»[1].

عن الإمام الصادق(عليه السلام): «مَا مِنْ أَحَدٍ يَقْرَأُ آخِرَ الْكَهْفِ عِنْدَ النَّوْمِ إِلَّا تَيَقَّظَ فِي السَّاعَةِ الَّتِي يُرِيد»[2].

أهمية تسبيحات الزهراء(عليها السلام)

٤. الالتزام بتسبيحات الزهراء(عليها السلام) بعد الصلاة مباشرةً و بعد كل صلاة فريضة، و الأفضل أن تعد الأذكار و التسبيحات بسبحة من التربة الحسينية؛ ثم التعقيبات المأثورة[3] و منها:

«أَصْبَحْتُ اللَّهُمَّ مُعْتَصِماً بِذِمَامِكَ الْمَنِيعِ الَّذِي لَا يُطَاوَلُ وَ لَا يُحَاوَلُ مِنْ كُلِّ غَاشِمٍ وَ طَارِقٍ مِنْ سَائِرِ مَا خَلَقْتَ وَ مَنْ خَلَقْتَ مِنْ خَلْقِكَ الصَّامِتِ وَ النَّاطِقِ

(١) الكافي، ج٢، ص٥٤٠.
(٢) الكافي، ج ٢، ص ٥٤١.
(٣) وردت هذه التعقيبات في مصباح المتهجد، ج١، ص٢١٢ و من لا يحضره الفقيه، ج١، ص: ٣٢٧.

فِي جُنَّةٍ مِنْ كُلِّ مَخُوفٍ بِلِبَاسٍ سَابِغَةٍ وَلَاءِ أَهْلِ بَيْتِ نَبِيِّكَ مُحْتَجِباً مِنْ كُلِّ قَاصِدٍ لِي إِلَى أَذِيَّةٍ بِجِدَارٍ حَصِينٍ الْإِخْلَاصِ فِي الاعْتِرَافِ بِحَقِّهِمْ وَ التَّمَسُّكِ بِحَبْلِهِمْ مُوقِناً أَنَّ الْحَقَّ لَهُمْ وَ مَعَهُمْ وَ فِيهِمْ وَ بِهِمْ أُوَالِي مَنْ وَالَوْا وَ أُجَانِبُ مَنْ جَانَبُوا، فَأَعِذْنِي اللَّهُمَّ بِهِمْ مِنْ شَرِّ كُلِّ مَا أَتَّقِيهِ يَا عَظِيمُ حَجَزْتُ الْأَعَادِيَ عَنِّي بِبَدِيعِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ﴾. ثم قل: «بِسْمِ اللهِ وَ بِاللهِ وَ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللهِ إِنَّ اللهَ بَصِيرٌ بِالْعِبادِ، فَوَقاهُ اللهُ سَيِّئاتِ ما مَكَرُوا لا إِلهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَاسْتَجَبْنا لَهُ وَ نَجَّيْناهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ حَسْبُنَا اللهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ، فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللهِ وَ فَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ، مَا شَاءَ اللهُ لَا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ، مَا شَاءَ اللهُ لَا مَا شَاءَ النَّاسُ، مَا شَاءَ اللهُ وَ إِنْ كَرِهَ النَّاسُ، حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْمَرْبُوبِينَ، حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ، حَسْبِيَ الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوقِينَ، حَسْبِيَ الَّذِي لَمْ يَزَلْ حَسْبِي، حَسْبِي مَنْ كَانَ مُنْذُ كُنْتُ حَسْبِي لَمْ يَزَلْ

حَسْبِيَ حَسْبِيَ الله لا إِلهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ».و قراءة سورة التوحيد بعد صلاة الفجرإحدى عشرة مرة.

و لا بد للمؤمن أن تكون له دورة من أربعين صباحاً بدعاء العهد و لو مرة واحدة في العمر.. والاستمرار مستيقظاً إلى طلوع الشمس فإنه أبلغ في الرزق من الضرب في الأرض.. و قراءة مأة آية من القرآن على الأقل، و إن لم يمكن بين الطلوعين فمن الممكن توزيعها طوال النهار و الليل.

عن أمير المؤمنين علي عليه السلام: «مَنْ صَلَّى صَلَاةَ الْفَجْرِ، ثُمَّ قَرَأَ قُلْ هُوَ الله أَحَدٌ إِحْدَى عَشْرَةَ مَرَّةً، لَمْ يَتْبَعْهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ ذَنْبٌ وَ إِنْ رَغِمَ أَنْفُ الشَّيْطَانِ»[1].

روي عن الحميري قال: «كَتَبْتُ إِلَى الْفَقِيهِ ع أَسْأَلُهُ: هَلْ يَجُوزُ أَنْ يُسَبِّحَ الرَّجُلُ بِطِينِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ ع؟، وَ هَلْ فِيهِ فَضْلٌ؟ فَأَجَابَ وَ قَرَأْتُ التَّوْقِيعَ وَ مِنْهُ نَسَخْتُ: يُسَبِّحُ بِهِ، فَمَا فِي شَيْءٍ مِنَ التَّسْبِيحِ أَفْضَلُ

(١) ثواب الأعمال، ص ٤٥.

مِنْهُ، وَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ الْمُسَبِّحَ يَنْسَى التَّسْبِيحَ وَ يُدِيرُ السُّبْحَةَ فَيُكْتَبُ لَهُ ذَلِكَ التَّسْبِيحِ»[1].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «تَسْبِيحُ فَاطِمَةَ ع فِي كُلِّ يَوْمٍ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ صَلَاةِ أَلْفِ رَكْعَةٍ فِي كُلِّ يَوْمٍ»[2].

عن الإمام علي عليه السلام: «مَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ مِنَ الْقُرْآنِ مِنْ أَيِّ الْقُرْآنِ شَاءَ ثُمَّ قَالَ: يَا الله سَبْعَ مَرَّاتٍ، فَلَوْ دَعَا عَلَى صَخْرَةٍ لَفَلَقَهَا إِنْ شَاءَ الله»[3].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ قَرَأَ مِائَةَ آيَةٍ لَمْ يُكْتَبْ مِنَ الْغَافِلِينَ، وَ مَنْ قَرَأَ مِائَتَيْ آيَةٍ كُتِبَ مِنَ الْقَانِتِينَ»[4].

عن الإمام العسكري عليه السلام: «يَا سَهْلُ، إِنَّ لِشِيعَتِنَا بِوَلَايَتِنَا عِصْمَةً، لَوْ سَلَكُوا بِهَا فِي لُجَّةِ الْبِحَارِ الْغَامِرَةِ وَ سَبَاسِبِ الْبَيْدَاءِ الْغَائِرَةِ، بَيْنَ سِبَاعٍ وَ ذِئَابٍ، وَ

(١) تهذيب الأحكام، ج٦، ص: ٧٦-٧٥.
(٢) الكافي، ج٣، ص٣٤٣.
(٣) وسائل الشيعة، ج٧، ص٦٥.
(٤) وسائل الشيعة، ج٦، ص١٩٠.

أَعَادِي الْجِنِّ وَ الْإِنسِ، لَأَمِنُوا مِنْ مَخَاوِفِهِمْ بِوَلَايَتِهِمْ لَنَا، فَثِقْ بِالله عَزَّ وَ جَلَّ، وَ أَخْلِصْ فِي الْوَلَاءِ لِأَئِمَّتِكَ الطَّاهِرِينَ، وَ تَوَجَّهْ حَيْثُ شِئْتَ، وَ اقْصِدْ مَا شِئْتَ.

يَا سَهْلُ، إِذَا أَصْبَحْتَ وَ قُلْتَ ثَلَاثاً: أَصْبَحْتُ اللَّهُمَّ مُعْتَصِماً...»[1].

الاستعاذة النهارية

٥. الاستعاذة في أول النهار دفعاً لشر شياطين الإنس و الجن في ذلك اليوم، حيث تقول: «أُعِيذُ نَفْسِي وَ دِينِي وَ أَهْلِي وَ مَالِي وَ وُلْدِي وَ إِخْوَانِي فِي دِينِي وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي وَ خَوَاتِيمَ عَمَلِي وَ مَنْ يَعْنِينِي أَمْرُهُ بِالله الْوَاحِدِ الْأَحَدِ الصَّمَدِ إِلَى آخِرِهَا وَ بِرَبِّ الْفَلَقِ إِلَى آخِرِهَا وَ بِرَبِّ النَّاسِ إِلَى آخِرِهَا. ثم اقرأ ﴿الْحَمْد﴾ و آية الكرسي إلى ﴿هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾.. و آية ﴿شَهِدَ الله أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ* إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ الله الْإِسْلَامُ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ

(١) الأمالي(للطوسي)، ص٢٧٧.

وَمَنْ يَكْفُرْ بِآيَاتِ الله فَإِنَّ الله سَرِيعُ الْحِسَابِ﴾[1]، و آية الملك و هي: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ* تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[2]، و آية السخرة و هي: ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ الله الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ الله رَبُّ الْعَالَمِينَ* ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ *وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ الله قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾[3].

عن أبي عبدالله عليه السلام: «لما أَمَرَ الله عَزَّ وَ جَلَّ هَذِهِ الْآيَاتِ أَنْ يَهْبِطْنَ إِلَى الْأَرْضِ تَعَلَّقْنَ بِالْعَرْشِ وَ قُلْنَ

(١) سورة آل عمران، الآيات ١٩-١٨.
(٢) سورة آل عمران، الآيات٢٧-٢٦.
(٣) سورة الأعراف، الآيات ٥٦-٥٤.

أَيْ رَبِّ إِلَى أَيْنَ تُهْبِطُنَا؟ إِلَى أَهْلِ الْخَطَايَا وَ الذُّنُوبِ؟ فَأَوْحَى اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِنَّ أَنِ اهْبِطْنَ فَوَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي لَا يَتْلُوكُنَّ أَحَدٌ مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ وَ شِيعَتِهِمْ فِي دُبُرِ مَا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ مِنَ الْمَكْتُوبَةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ إِلَّا نَظَرْتُ إِلَيْهِ بِعَيْنِيَ الْمَكْنُونَةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ نَظْرَةً أَقْضِي لَهُ فِي كُلِّ نَظْرَةٍ سَبْعِينَ حَاجَةً وَ قَبِلْتُهُ عَلَى مَا فِيهِ مِنَ الْمَعَاصِي وَ هِيَ أُمُّ الْكِتَابِ وَ شَهِدَ اللهُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَ الْمَلَائِكَةُ وَ أُولُوا الْعِلْمِ وَ آيَةُ الْكُرْسِيِّ وَ آيَةُ الْمُلْكِ»[1].

المشارطة والمحاسبة

٦. معاهدة نفسك أن لاتقوم بمعصية طوال النهار و هو ما يسمى بـ (المشارطة) في كتب الأخلاق وذلك قبل التوجه إلى العمل أو الدراسة، و تشفع ذلك بـ (المراقبة) لنفسك أثناء اليوم، لتنتهي بـ (المحاسبة) قبل النوم ليلاً لتقيّم مدى التزامك بما عاهدت نفسك عليه ثم (المعاقبة) بشرط أن يكون شرعيا، ومما لا يوجب التنفير وتمرد النفس.

(١) الكافي، ج٢، ص٦٢٠.

عن النبي صلى الله عليه وآله: «يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا كَانَ عَاقِلًا أَنْ يَكُونَ لَهُ أَرْبَعُ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ: سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، وَ سَاعَةٌ يَأْتِي أَهْلَ الْعِلْمِ الَّذِينَ يُبَصِّرُونَهُ أَمْرَ دِينِهِ وَ يَنْصَحُونَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمُلُ»[1].

عن الإمام الكاظم عليه السلام: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنْ عَمِلَ حَسَناً اسْتَزَادَ اللهَ مِنْهُ وَ حَمِدَ اللهَ عَلَيْهِ، وَ إِنْ عَمِلَ شَراً اسْتَغْفَرَ اللهَ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ»[2].

استحضار قصد القربة

٧. استحضر نية القربة و أن ذهابك إلى ذلك المكان من أجل الاستغناء المالي عن الخلق، فإن من لا معاش له لا معاد له.. و الأفضل للمرأة أن تختار من مواطن العمل ما يجنبها الاختلاط بالرجال، فإن الشيطان بالمرصاد في ظروف العمل، حيث سقوط الحواجز

(١) بحارالأنوار، ج١، ص١٣١.
(٢) الكافي، ج٢، ص٤٥٣.

نظراً لتكرار التعامل اليومي، و هنالك من الرجال من يريد أن يصيد فريسته في جو العمل، حيث الاحتكاك المباشر، وغياب الولي!.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «النِيَّةُ أَفْضَلُ مِنَ الْعَمَلِ أَلَا وَ إِنَّ النِيَّةَ هِيَ الْعَمَل»[1].

كَانَ رَسُولُ الله إِذَا نَظَرَ الرَّجُلَ فَأَعْجَبَهُ، قَالَ: «هَلْ لَهُ حِرْفَةٌ؟» فَإِنْ قَالُوا: لَا، قَالَ: «سَقَطَ مِنْ عَيْنِي»، قِيلَ: وَ كَيْفَ ذَاكَ يَا رَسُولَ الله، قَالَ: «لِأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا لَمْ يَكُنْ لَهُ حِرْفَةٌ يَعِيشُ بِدِينِه»[2].

الطهارة المستمرة

٨. كن على وضوء في أول النهار، فإن الطهارة الظاهرية توجب الطهارة الباطنية، و جدد الوضوء مع كل حدث، و خاصة مع تيسر الأمر هذه الأيام، وحاول أن يكون ذلك مع الالتزام بما ورد من الأدعية المقارنة للغسلتين و المسحتين.

(١) الكافي، ج٢،ص١٦.
(٢) جامع الأخبار، ص١٣٩.

عن النبي صلى الله عليه وآله: «يَقُولُ الله تَعَالَى: مَنْ أَحْدَثَ وَ لَمْ يَتَوَضَّأْ فَقَدْ جفَانِي، وَ مَنْ أَحْدَثَ وَ تَوَضَّأَ وَ لَمْ يُصَلِّ رَكْعَتَيْنِ وَ لَمْ يَدْعُنِي فَقَدْ جفَانِي، وَ مَنْ أَحْدَثَ وَ تَوَضَّأَ وَ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ وَ دَعَانِي فَلَمْ أُجِبْهُ فِيمَا يَسْأَلُ عَنْ أَمْرِ دِينِهِ وَ دُنْيَاهُ فَقَدْ جَفَوْتُهُ وَ لَسْتُ بِرَبٍّ جَاف»[1].

عزل الصدقة

٩. اعزل صدقة اليوم - ولو كانت قليلة - ناوياً بذلك سلامة إمام زمانك عجل الله تعالى فرجه الشريف ومن يحبه الإمام من الأعوان والأنصار، و يا حبذا لو أخذت وكالة من الفقير ليكون الاستلام حين العزل نيابة عنه، فيصدق حقيقة بأنه تم دفع المال إلى الفقير.

عن النبي صلى الله عليه وآله: «اسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَة»[2].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «إِنَّ الصَّدَقَةَ تَزِيدُ صَاحِبَهَا كَثْرَةً، فَتَصَدَّقُوا؛ يَرْحَمْكُمُ الله»[3].

(١) وسائل الشيعة، ج١،ص٣٨٢.
(٢) الكافي، ج٣، ص٤.
(٣) الأمالي، ص٢٣٩.

عن الإمام الصادقعليه السلام: «المَوتُ لَايَدفَعُهُ شَيءٌ إلّا الصَدَقَةُ، وَ بِرُّ الوَالِدَينِ، وَ صِلَةُ الرَحِمِ»[1].

عن النبيصلى الله عليه وآله: «الصَّدَقَةُ تَدْفَعُ الْبَلَاءَ الْمُبْرَمَ فَدَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ»[2].

الإستحلال من العباد

١٠. حاول أن تودع من في المنزل طالباً منهم الدعاء للتوفيق وخاصة من الوالدين، والاستحلال من الأقارب كالزوجة إذا كانت هنالك تبعة أو مظلمة ولو في الفترة السابقة، فإن دعاء المؤمن في حق غيره مستجاب.. و حاول أن توصي من في المنزل بتعاهد صلواتهم في أول الوقت، من باب العمل بقوله تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾[3].

الاستماع النافع

١١. لا تضيع الوقت في الطريق سدى، و اصطحب

(١) التعريف بوجوب حق الوالدين (للعلامة الكراجكي)، ص ٢٤.
(٢) وسائل الشيعة، ج٢، ص٤٣٣.
(٣) سورة طه، الآية: ١٣٢.

معك جهازا فيه ما فيه من العلم النافع، فإنه خير معين لك في ساعات الغفلة و الملل، حيث يكون مزاج الإنسان أنسب للاستماع نسبة إلى القراءة، و من أنس بالقرآن الكريم فإنه لايقدم عليه شيء من الأصوات المحللة، فكيف بالمحرمة؟!

الأوراد المأثورة

١٢. الالتزام بورد معين لاستغلال الوقت، مثل قراءة سورة التوحيد، أو مأة مرة: «لا إله إلا الله»، فإنه سيد الأذكار، أو الإكثار من الصلاة على محمد و آل محمد، فإنه خير ما يثقل ميزان العبد.. و الذي يعوّد لسانه على الذكر فأنه يستسخف أن يتلفظ بما لا نفع فيه دنيا و لا آخرة.

عن النبيصلى الله عليه وآله: «مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَ أَفْضَلَ النَّاسِ ذَلِكَ الْيَوْمَ عَمَلًا إِلَّا مَنْ زَاد»[1].

عن أميرالمؤمنينعليه السلام: «مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ مَرَّةً فَكَأَنَّمَا قَرَأَ ثُلُثَ الْقُرْآنِ، وَ مَنْ قَرَأَهَا مَرَّتَيْنِ فَكَأَنَّمَا قَرَأَ

(١) الأمالي، ص٧٠.

ثُلُثَي الْقُرْآنِ، وَ مَنْ قَرَأَهَا ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَكَأَنَّمَا قَرَأَ الْقُرْآنَ كُلَّه»[١].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «أَكْثِرُوا الصَّلَاةَ عَلَيَّ؛ فَإِنَّ الصَّلَاةَ عَلَيَّ نُورٌ فِي الْقَبْرِ وَ نُورٌ عَلَى الصِّرَاطِ وَ نُورٌ فِي الْجَنَّةِ»[٢].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إِذَا ذُكِرَ النَّبِيُّ ص فَأَكْثِرُوا مِنَ الصَّلَاةِ عَلَيْهِ؛ فَإِنَّهُ مَنْ صَلَّى عَلَيْهِ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ أَلْفَ صَلَاةٍ فِي أَلْفِ صَفٍّ مِنَ الْمَلَائِكَةِ وَ لَمْ يَبْقَ شَيْءٌ مِمَّا خَلَقَ اللهُ إِلَّا صَلَّى عَلَى ذَلِكَ الْعَبْدِ لِصَلَاةِ اللهِ عَلَيْهِ، فَلَا يَرْغَبُ عَنْ هَذَا إِلَّا جَاهِلٌ مَغْرُورٌ قَدْ بَرِئَ اللهُ مِنْهُ وَ رَسُوله»[٣].

المكتبة الهادفة

١٣. اجعل في مكتبك أو محل عملك مكتبة صغيرة نافعة تنفعك في ساعات الفراغ لمراجعتها بدلاً من الالتهاء بما لا ينفع، وبشكل عام فإن على المؤمن أن

(١) المحاسن، ج١، ص١٥٣.
(٢) بحار الأنوار، ج٧٩، ص١٦٤.
(٣) الكافي، ج٢، ص٤٩٢.

تكون له مكتبة نافعة في منزله، ليكون وجود ذلك مشجعاً للدخول في عالم القراءة.. ولتكن تلك المكتبة متنوعة و مناسبة لمختلف المستويات بما فيها كتب الأطفال و النساء ليعم النفع لجميع من في المنزل.

الحذر من الغافلين

١٤. حاول أن لا تأنس مع الغافلين - و خاصة مع الجنس المخالف - فإن الاسترسال و المزاح و ما شابه مقدمة للدخول في متاهات أخرى خطيرة، حيث إن الزلة الأولى مقدمة لما هو أعظم.

و ينبغي التفكير قبل التحدث مع الآخرين حول ما سيفاتحك فننظر هل أن ذلك الحديث لله فيه رضى أم أنه مجرد لغو من القول.

عن الإمام علي عليه السلام: «لَا يَزَالُ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ يُكْتَبُ مُحْسِناً مَا دَامَ سَاكِتاً، فَإِذَا تَكَلَّمَ كُتِبَ إِمَّا مُحْسِناً أَوْ مُسِيئا»[١].

(١) الخصال، ج١، ص١٥.

مواقيت الصلاة

١٥. ليكن معك جدول مواقيت الصلوات، أو على الأقل حاول أن تعرف موعد الصلوات وخاصة الصلاة الوسطى و هي صلاة الظهر، فإن لصلاة الظهرين موقعا متميزاً في زحمة الحياة اليومية، حيث إنها محطة وقوف بين يدي الله تعالى في وسط النشاط النهاري، و احرص أن تؤديها في أول وقتها مهما كانت المشاغل!.

و حبذا لو تم الاستئذان من المسؤول في العمل أو الدراسة، للسماح بأداء الصلاة في أوقاتها، لئلا تكون الصلاة مزاحمة للعمل الوظيفي اللازم.. و ليكن الهم هو كيفية الأداء، لا الإطالة المملة.

عن الإمام الرضا عليه السلام: «إِذَا كُنْتَ فِي تِجَارَتِكَ وَ حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلَا يَشْغَلْكَ عَنْهَا مَتْجَرُكَ، فَإِنَّ اللهَ وَصَفَ قَوْماً وَ مَدَحَهُمْ فَقَالَ: رِجالٌ لا تُلْهِيهِمْ تِجارَةٌ وَ لا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللهِ، وَ كَانَ هَؤُلَاءِ الْقَوْمُ يَتَّجِرُونَ فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ تَرَكُوا تِجَارَتَهُمْ وَ قَامُوا إِلَى صَلَاتِهِمْ وَ كَانُوا أَعْظَمَ أَجْراً مِمَّنْ لَا يَتَّجِرُ وَ يُصَلِّي»[1].

(١) بحار الأنوار، ج١٠٠، ص١٠٠.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «(الصَّلاةِ الْوُسْطى[1]): الظُّهْرُ وَ (قُومُوا لله قانِتِينَ)[2]: إِقْبَالُ الرَّجُلِ عَلَى صَلَاتِهِ وَ مُحَافَظَتُهُ عَلَى وَقْتِهَا حَتَّى لَا يُلْهِيَهُ عَنْهَا وَ لَا يَشْغَلَهُ شَيْءٌ»[3].

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَا مِنْ صَلَاةٍ يَحْضُرُ وَقْتُهَا إِلَّا نَادَى مَلَكٌ بَيْنَ يَدَيِ النَّاسِ: أَيُّهَا النَّاسُ قُومُوا إِلَى نِيرَانِكُمُ الَّتِي أَوْقَدْتُمُوهَا عَلَى ظُهُورِكُمْ فَأَطْفِئُوهَا بِصَلَاتِكُمْ»[4].

استغفار صلاة العصر

١٦. الالتزام باستغفار صلاة العصر سبعين مرة، فقد ورد أن الله تعالى سيغفر له سبعمائة ذنب، و من قرأ سورة القدر عشر مرات مرت له على مثل أعمال الخلائق في ذلك اليوم.. و بشكل عام فإن الاستغفار وِرد المؤمن الدائم و خاصة بعد المعصية، و من التزم

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٣٨.
(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٣٨.
(٣) وسائل الشيعة، ج٤، ص٢٣.
(٤) الأمالي، ص٤٩٦.

استغفار العصر و استغفار نافلة الليل، فإنه بذلك ستكون له محطة استغفار في كل اثنتى عشرة ساعة، و من هنا يرد على ربه و هو على نقاء تام وبقلب سليم.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنِ اسْتَغْفَرَ اللهَ تَعَالَى بَعْدَ صَلَاةِ الْعَصْرِ سَبْعِينَ مَرَّةً غَفَرَ اللهُ لَهُ سَبْعَمِائَةِ ذَنْب»[١].

عن الإمام الجواد عليه السلام: «مَنْ قَرَأَ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ بَعْدَ الْعَصْرِ عَشْرَ مَرَّاتٍ مَرَّتْ لَهُ عَلَى مِثْلِ أَعْمَالِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»[٢].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ قَالَ كُلَّ يَوْمٍ أَرْبَعَمِائَةِ مَرَّةٍ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ رُزِقَ كَثِيراً مِنْ عِلْمٍ أَوْ كَثِيراً مِنْ مَالٍ: أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ مِنْ جَمِيعِ ظُلْمِي وَ جُرْمِي وَ إِسْرَافِي عَلَى نَفْسِي وَ أَتُوبُ إِلَيْه»[٣].

---

(١) بحار الأنوار، ج٨٣، ص٨٠.
(٢) المصباح (للكفعمي)، ص٣٣.
(٣) بحار الأنوار، ج٨٤، ص٢٠.

التفريج عن المؤمن

١٧. حاول في أوقات الفراغ أن تتصل ببعض إخوانك المؤمنين لا للتسلية، و إنما لأجل تحقيق عنوان التواصل مع المؤمنين، فإنك بمكالمة هاتفية قد تخرج هماً كبيراً من صدر مؤمن، فيفتح لك باب من أبواب الجنة.

«كَانَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه و آله وسلم إِذَا فَقَدَ الرَّجُلَ مِنْ إِخْوَانِهِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ سَأَلَ عَنْهُ؛ فَإِنْ كَانَ غَائِباً دَعَا لَهُ، وَ إِنْ كَانَ شَاهِداً زَارَهُ، وَ إِنْ كَانَ مَرِيضاً عَادَه»[١].

مشكلة الغيبة

١٨. إن مشكلة المجالس و الاختلاط مع الغافلين هو الدخول في عالم الغيبة، و انتقاص الغير من دون مراقبة للقول، و من دون التاكد من أنه من مستثنيات الغيبة أم لا.. و من هنا ينبغي تحاشي فتح الحديث حول من يمكن أن يكون مثارا للغيبة المحرمة، لأنك بإمكانك

---

(١) مكارم الأخلاق، ص١٩.

أن تمتنع عن الغيبة، ولكن المشكلة في الاستماع القهري للغيبة، فإنه لايمكنك الردع دائماً.. و يكفي في هذا المجال تذكر ما ذكرته الآية الكريمة من تشبيه الغيبة بأكل لحم الميتة، ويا له من تشبيه مقزز لمن التفت إلى ملكوت هذا الحرام الذي يعد من الكبائر!!.

عن النبيﷺ: «هَلْ تَدْرُونَ مَا الْغِيبَةُ؟ قَالُوا: اللهُ وَ رَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ، قِيلَ: أَ رَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ، قَالَ ص: إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدِ اغْتَبْتَهُ وَ إِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهَتَّه»[١].

عن النبيﷺ: «إِنَّ الحفظَةَ تَصْعَدُ بِعَمَلِ الْعَبْدِ وَ لَهُ نُورٌ كَشُعَاعِ الشَّمْسِ حَتَّى إِذَا بَلَغَ السَّمَاءَ الدُّنْيَا وَ الحَفَظَةُ تَسْتَكْثِرُ عَمَلَهُ وَ تُزَكِّيهِ، فَإِذَا انْتَهَى إِلَى الْبَابِ قَالَ الْمَلَكُ الْمُوَكَّلُ بِالْبَابِ: اضْرِبُوا بِهَذَا الْعَمَلِ وَجْهَ صَاحِبِهِ، أَنَا صَاحِبُ الْغِيبَةِ أَمَرَنِي رَبِّي أَنْ لَا أَدَعَ عَمَلَ مَنْ يَغْتَابُ النَّاسَ يَتَجَاوَزُنِي إِلَى رَبِّي»[٢].

(١) مكارم الأخلاق، ص٤٧٠.
(٢) كشف الريبة، ص٦.

البشاشة في الوجوه

١٩. حاول أن تدخل البيت ببشاشة، فإن الإرهاق في العمل قد ينعكس في أول لقاء، و هو ما قد لاتتوقعه الزوجة التي تنتظر زوجها من الصباح، و قد أعدت له العدة و الطعام، لتجلس إليه بشوق عند الغداء.

عن النبيﷺ: «إِنَّ اللهَ يُبْغِضُ الْمُعَبِّسَ فِي وَجْهِ إِخْوَانِه»[١].

عن النبيﷺ: «الْخَلْقُ عِيَالُ اللهِ تَعَالَى، فَأَحَبُّ الْخَلْقِ إِلَى اللهِ تَعَالَى مَنْ نَفَعَ عِيَالَ اللهِ وَ أَدْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِي سُرُورا»[٢].

عن النبيﷺ: «إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ بَيْتَهُ فَلْيُسَلِّمْ؛ فَإِنَّهُ تُنْزِلُهُ الْبَرَكَةَ وَ تُؤْنِسُهُ الْمَلَائِكَة»[٣].

(١) كشف الريبة، ص٨٣.
(٢) الكافي، ج٢، ص١٦٤.
(٣) علل الشرايع، ج٢، ص٥٨٣.

المائدة الإلهية

٢٠. حاول أن تجلس على الطعام باعتباره مائدة إلهية، فان كل الخير منسوب اليه، وأشعر نفسك أنك ضيف على تلك المائدة، فلا ينبغي أن تنسى آداب الجلوس على مائدة المضيف الذي جعل لك حدوداً كثيرة، و منها: الاعتدال فيه، الأكل على وضوء، والأكل من الحلال، و التسمية و التحميد و غير ذلك من الآداب و السنن.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «الْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ يُذْهِبَانِ الْفَقْرِ»(١).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ قَلَّ أَكْلُهُ قَلَّ حِسَابُه»(٢).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «لَا يَدْخُلُ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ مَنْ مَلَأَ بَطْنَه»(٣).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَيْسَ شَيْءٌ أَضَرَّ لِقَلْبِ

(١) من لا يحضره الفقيه، ج٣، ص٣٥٨.
(٢) بحار الأنوار، ج٥٩، ص٢٩٢.
(٣) مجموعة الورام، ج١، ص١٠٠.

الْمُؤْمِنِ مِنْ كَثْرَةِ الْأَكْلِ وَ هِيَ مُورِثَةٌ لِشَيْئَيْنِ: قَسْوَةِ الْقَلْبِ وَ هَيَجَانِ الشَّهْوَة»(١).

عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكْلَةٍ يُقِيمُ بِهَا صُلْبَهُ، فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَاماً فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفَسِ، وَ لَا تَسَمَّنُوا كَمَا تُسَمَّنُ الْخَنَازِيرُ لِلذَّبْحِ»(٢).

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ أَكَلَ طَعَاماً ثُمَّ قَالَ: الْحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا مِنْ رِزْقِهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَ قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِه»(٣).

العلم النافع

٢١. حاول أن تطلع على البرامج النافعة كالأخبار و غيرها مما يحسن الاطلاع عليه فان المؤمن أوقف سمعه على العلم النافع له، ولكن كله بالقدر المناسب في ساعة الاسترخاء كساعة بعد الغداء مثلاً، لتوفر

(١) بحار الأنوار، ج٦٣، ص٣٣٧.
(٢) المحاسن، ج٢، ص٤٤٠.
(٣) المستدرك على الصحيحين، ج١، ص ٦٧٨.

على نفسك شيئاً من الوقت.. و من اللازم أن يعيش الإنسان هموم المسلمين، فإن من بات و لم يهتم بأمور المسلمين فليس بمسلم، ومن المناسب أن نقول في هذا المجال: أن الدعاء بتعجيل الفرج من موجبات كشف هذه الغمة عن هذه الأمة.

عن أمير المومنين عليه السلام: «فَالْمُتَّقُونَ فِيهَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ مَنْطِقُهُمُ الصَّوَاب...وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُم»[1].

الإستلقاء المريح

٢٢. الاستلقاء بعد الغداء مطلوب من أجل إراحة المعدة و هضم الطعام، وليكن فكرك مشغولاً إما بالذكر أو بما ينبغي أن تقوم به بعد الاستيقاظ، فإن الإنسان لو سيطر على وهمه و خياله، فإنه سيفتح باباً عظيماً من أبواب التوفيق على نفسه.

عن الصَّادِق عليه السلام: «الِاسْتِلْقَاءُ بَعْدَ الشِّبَعِ: يُسَمِّنُ الْبَدَنَ وَ يُمْرِئُ الطَّعَامَ وَ يَسُلُّ الدَّاء»[2].

(١) نهج البلاغة، ص ٣٠٣.
(٢) الدعوات(للراوندي)، ص ٨٠.

اختيار الوقت

٢٣. حاول أن تنجز بعض الأمور اللازمة خارج المنزل من التسوق و غيره، في الأوقات التي يقل فيها الازدحام و الاختلاط بين الجنسين، و الابتعاد عن الأسواق المزدحمة و المعروفة باختلاط النساء فيها، لاسيما عندما لايوجد هناك عمل ضروري، فإنها من أبغض المواطن إلى الله، و خاصة أن المؤمن يحتاج إلى راحة بعد صلاة المغرب ليقوم بمهامه الأساسية.

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ ذَكَرَ اللهَ فِي السُّوقِ مُخْلِصاً عِنْدَ غَفْلَةِ النَّاسِ وَ شُغُلِهِمْ بِمَا [هُمْ] فِيهِ: كَتَبَ اللهُ لَهُ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَ يَغْفِرُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْفِرَةً لَمْ تَخْطُرْ عَلَى قَلْبِ بَشَر»[1].

قَالَ النبي عليه السلام لِجَبْرَئِيلَ: «أَيُّ الْبِقَاعِ أَبْغَضُ إِلَى الله؟ قَالَ: الْأَسْوَاقُ، وَ أَبْغَضُ أَهْلِهَا إِلَيْهِ: أَوَّلُهُمْ دُخُولًا إِلَيْهَا وَ آخِرُهُمْ خُرُوجاً مِنْهَا»[2].

(١) وسائل الشيعة، ج٧، ص١٦٦.
(٢) الأمالي (للطوسي)، ص١٤٥.

عنوان٪٪٪٪

٢٤. برمج لوقت الصلاة بدقة وحرص شديدين، فلا تخرج إلى مكان من الممكن أن يفوّت عليك الصلاة الواجبة في أول وقتها، فإنها خسارة لا تعوض مهما ربحت في دنياك.

واسعَ في أن تؤدي الصلاة بشرائطها المقررة، وعدم الانتقال الى التكليف الإضطراري إلا بعد إحراز ذلك، كالصلاة جلوسا في الطائرة مثلا.

ومن المناسب أن يصطحب الإنسان معه عدة الصلاة من: التربة الحسينية والسبحة المتخذه منها، والمشط، والسواك، والطيب، وبوصلة الصلاة.

عن أَمِيرِ المؤْمِنِينَعليه السلام: «**اخْتَبِرُوا شِيعَتِي بِخَصْلَتَيْنِ فَإِنْ كَانَتَا فِيهِمْ فَهُمْ شِيعَتِي: مُحَافَظَتُهُمْ عَلَى أَوْقَاتِ الصَّلَوَاتِ وَ مُوَاسَاتُهُمْ مَعَ إِخْوَانِهِمُ الْمؤْمِنِينَ بِالْمال**»[1].

(١) جامع الأخبار، ص ٣٥.

اغتنام ساعة غروب الشمس

٢٥. إن ساعة ما قبل غروب الشمس ساعة مباركة، فحاول أن تغتنم الربع ساعة الأخيرة منها و ذلك بذكر الصلوات المعروفة على النبي و آلهصلى الله عليه وآله: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ، وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ، وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَإِ الْأَعْلَى، وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فِي الْمُرْسَلِينَ، اللَّهُمَّ أَعْطِ مُحَمَّداً الْوَسِيلَةَ وَ الشَّرَفَ وَ الْفَضِيلَةَ وَ الدَّرَجَةَ الْكَبِيرَةَ، اللَّهُمَّ إِنِّي آمَنْتُ بِمُحَمَّدٍ وَ لَمْ أَرَهُ فَلَا تَحْرِمْنِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ رُؤْيَتَهُ وَ ارْزُقْنِي صُحْبَتَهُ وَ تَوَفَّنِي عَلَى مِلَّتِهِ وَ اسْقِنِي مِنْ حَوْضِهِ مَشْرَباً رَوِيّاً سَائِغاً هَنِيئاً لَا أَظْمَأُ بَعْدَهُ أَبَداً إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ كَمَا آمَنْتُ بِمُحَمَّدٍ ص وَ لَمْ أَرَهُ فَعَرِّفْنِي فِي الْجِنَانِ وَجْهَهُ، اللَّهُمَّ بَلِّغْ رُوحَ مُحَمَّدٍ عَنِّي تَحِيَّةً كَثِيرَةً وَ سَلَاما»[1]، و كما ورد في الروايات[2]: يَقُولُهُنَّ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ غُدْوَةً وَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ عَشِيَّة، فَإِنَّ مَنْ صَلَّى عَلَى النَّبِيِّ ص بِهَذِهِ

(١) ثواب الأعمال، ص١٥٦.

(٢) المصدر السابق.

الصَّلَاةِ هُدِمَتْ ذُنُوبُهُ وَ مُحِيَتْ خَطَايَاهُ وَ دَامَ سُرُورُهُ وَ اسْتُجِيبَ دُعَاؤُهُ وَ أُعْطِيَ أَمَلَهُ وَ بُسِطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَ أُعِينَ عَلَى عَدُوِّهِ وَ هِيَ لَهُ سَبَبُ أَنْوَاعِ الخَيْرِ وَ يُجْعَلُ مِنْ رُفَقَاءِ نَبِيِّهِ فِي الْجِنَانِ الْأَعْلَى.. ثم قراءة عشر مرات: «أَعُوذُ بِالله السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ، وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ، إِنَّ الله هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيم» ثم عشر مرات: «لا إِلهَ إِلَّا الله وَحْدَهُ لا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ المُلْكُ وَ لَهُ الحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ وَ يُمِيتُ وَ يُحْيِي، وَ هُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَ هُوَ عَلى كُلِّ شَيْءٍ قَدِير».

الاهتمام بالنوافل

٢٦. إذا لم تكن موفقاً للنوافل اليومية البالغة الأربع و العشرين ركعة، فعلى الأقل عليك بصلاة الغفيلة بين صلاتي المغرب و العشاء، فقد ورد أنها تورث دار الكرامة و دار السلام و هي الجنة، و كذلك ركعة الوتيرة بعد صلاة العشاء.. و احرص على أن تؤدي الصلاة جماعة في المسجد، و خاصة إذا كان المسجد قريباً من المنزل، فإنه لا صلاة لجار المسجد إلا في المسجد.

> عَنْ أمير المؤمنين عليه السلام: «لَا صَلَاةَ لِجَارِ المَسْجِدِ إِلَّا فِي المَسْجِدِ إِلَّا أَنْ يَكُونَ لَهُ عُذْرٌ أَوْ بِهِ عِلَّةٌ، فَقِيلَ لَهُ: وَ مَنْ جَارُ المَسْجِدِ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، قَالَ: مَنْ سَمِعَ النِّدَاءَ»[1].
>
> عن النبي صلى الله عليه وآله: «تَنَفَّلُوا فِي سَاعَةِ الْغَفْلَةِ وَ لَوْ بِرَكْعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ؛ فَإِنَّهُمَا تُورِثَانِ دَارَ الْكَرَامَة»[2].

إغتنام الإقبال

٢٧. إذا وجدت إقبالاً قلبياً بعد الفريضة، فحاول أن تعيش هذا الجو لأطول فترة ممكنة سواء كنت في المنزل أو المسجد، فإن هذه النفحات مما يمكن أن لا تتكرر، فإنها من أغلى هبات هذا الوجود.. و من المعروف أن من تعود على هذه النفحات، فإنه سيعيش جواً من السياحة اللذيذة في كل يوم لا تقاس بسياحة أهل الدنيا.

> عن النبي صلى الله عليه وآله: «إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحَاتٍ أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا بِكَثْرَةِ الِاسْتِعْدَادِ»[3].

---

(١) دعائم الإسلام، ج١، ص ١٤٨.
(٢) من لا يحضره الفقيه، ج١، ص ٥٦٥.
(٣) الأمالي (للمفيد)، ص٢٠٦.

تخفيف الطعام

٢٨. اجعل العشاء مبكراً، و ليكن الطعام خفيفاً، فإن ثقل العشاء مما يمكن أن يفوّت على العبد توفيق إقامة صلاة الليل، ويسلبه بعض توفيقاته.

وهذا ديدن المؤمن في مجمل طعامه، فإن المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء.. ومن المعلوم أن المؤمن حريص على صحته، لأنه هذا البدن بمثابة الدابة للروح، فبه ينجز مجمل العبادة المتوقفة على الجوارح، كالصلاة والصيام والحج وغير ذلك.

> عن النبيﷺ: «المَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَ الْحِمْيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ فَأَعْطِ نَفْسَكَ مَا عَوَّدْتَهَا»[١].
>
> عن الإمام عليعليه السلام: «مَنِ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ»[٢].

برنامج المطالعة

٢٩. ليكن لك برنامج مرتب للمطالعة الهادفة،

(١) طب النبي(ص)، ص ١٩.
(٢) عيون الحكم و المواعظ(لليثى)، ص ٤٣٧.

ولتكن قراءتك للكتاب، ضمن برنامج مدوّن، كإكمال دورة تفسير أو حديث أو تاريخ أو عقيدة، فإن القراءة العشوائية لا تنمي الثقافة لدى العبد، بالإضافة إلى ما ينبغي مراجعته من الكتب المدرسية و المهنية.

> عن النبيﷺ: «اغْدُ عَالِماً أَوْ مُتَعَلِّماً أَوْ مُسْتَمِعاً أَوْ مُحَدِّثاً وَ لَا تَكُنِ الْخَامِسَ فَتَهْلِك»[١].

نصيب الأهل والأولاد

٣٠. اجعل لأهلك و لأولادك نصيباً من الوقت في محاولة لإرشادهم لحديث نافع أو تحذيرهم من أمر لازم، كسلبيات وسائل التواصل و الفضائيات و المعاشرة الضارة و غير ذلك، مما قد يسأل عنه العبد يوم القيامة.. و يمكن الالتزام بجمع الأهل لقراءة بعض المسائل يومياً من الرسالة العملية حتى الانتهاء منها، فذلك من أول الأولويات.

عَنْ عَبْدِ السَّلَامِ بْنِ صَالِحٍ الْهَرَوِيِّ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَاعليه السلام يَقُول: «رَحِمَ

(١) المحاسن، ج١، ص٢٢٦.

الله عَبْداً أَحْيَا أَمْرَنَا، فَقُلْتُ لَهُ: وَ كَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ، قَالَ: يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَ يُعَلِّمُهَا النَّاسَ؛ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا»[١].

الترفيه عن الأهل

٣١. ينبغي تحديد يوم أو أكثر في الأسبوع لاصطحاب الأهل و العيال إلى ما يوجب الترفيه والترويح لهم، وينبغي مراعاة بشاشة الوجه و لين القول، و الابتعاد عن المنغصات خلالها، كما يجب اجتناب الأماكن التي يحتمل فيها التعرض لنظر مريب أو اختلاط محرم، مما يوقعهم في المعصية و يجرهم إلى ما لا يحمد عقباه.. و ليكن الحرص على عدم الذهاب إلى ما يقدم فيه الطعام المشبوه فضلا عن الحرام! فإن المؤمن – كما هو معلوم – لا يكون أسيراً لشهوة بطن و لا فرج!!

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرّاً مِنْ بَطْنِهِ حَسَبَ ابْنَ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ إِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَ ثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَ ثُلُثٌ لِنَفَسِه»[٢].

(١) المحاسن، ج١، ص١٧٣.

(٢) مجموعة ورام، ج١، ص ١٠٠.

هدر العمر

٣٢. إن مقداراً كبيراً من العمر يضيع هباء أمام ادوات الاعلام المختلفة في كل ما هب و دب، فكما ان المؤمن ينظر إلى طعامه فإنه ينظر إلى ما يشاهده أيضاً، و العبد مسؤول عن اللغو، فكيف إذ كان في الباطل؟!.. فإن على العبد المراقب لنفسه أن يكون متأكداً من أن هذا الجلوس إما فيه نفع للدنيا أو الآخرة، و إلا فليخرج من ذلك الجو، إذ من الممكن أن يجره الشيطان إلى حرام النظر.. و ليحاول التدقيق في أن الجهاز لا يمكنه أن يتحول إلى أداة لبث المنكر في غيابه و ذلك بتشفيره، ولا تحاول عند الخوف من الانجرار إلى الحرام ان تجلس على الشبكة العنكبوتية، و خاصة في الليل و خاصة في كل مكان مغلق و خاصة عند فوران الشهوة.

عن النبي صلى الله عليه وآله: «مَنْ أَصْغَى إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ، فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ يُؤَدِّي عَنِ الله عَزَّ وَ جَلَّ فَقَدْ عَبَدَ الله، وَ إِنْ كَانَ النَّاطِقُ يُؤَدِّي عَنِ الشَّيْطَانِ فَقَدْ عَبَدَ الشَّيْطَانَ»[١].

(١) تحف العقول، ص٤٥٦.

الزيارات الهادفة

٣٣. حاول أن تكون الزيارات هادفة، فلا ينبغي الذهاب إلى مجالس الاختلاط، أو بيوت الغافلين عن ذكر الله تعالى.. و إن لزم ذلك - لعرف اجتماعي ملزم - فليكن بحذر و في وقت قصير، لئلا يقع العبد في حرام حين اكتسابه ثواباً مستحباً.. و ينبغي الحرص أثناء الزيارات على فصل مجالس الرجال عن النساء تأسياً بمنهج أهل البيتعليهم السلام.. و ليعلم أن كثيراً من العلاقات المحرمة - حتى مع المرأة المحصنة – قد تنشأ من مجالس الاختلاط هذه، حيث السمر و السهر و الفكاهة و الدعابة!!.

دفع الأرق

٣٤. عدم الذهاب الى الفراش مبكراً مع عدم الميل إلى النوم، فانه مما يوقعك في الأرق الذي من الممكن أن يلقيك في عالم الأوهام و الأباطيل، فإن بعض أنواع التفكير من الممكن أن يجرك إلى الحرام في الفراش أو بعد الاستيقاظ.

عن مولاتنا فَاطِمَةَعليها السلام: «أنها شَكَتْ إِلَى النَّبِيِّ ص الْأَرَقَ، فَقَالَ ص: قُولِي أَيْ بُنَيَّة: يَا مُشْبِعَ الْبُطُونِ الْجَائِعَةِ وَ يَا كَاسِيَ الْجُنُوبِ الْعَارِيَةِ وَ يَا مُسَكِّنَ الْعُرُوقِ الضَّارِبَةِ وَ يَا مُنَوِّمَ الْعُيُونِ السَّاهِرَةِ، سَكِّنْ عُرُوقِيَ الضَّارِبَةَ وَ أْذَنْ لِعَيْنِي نَوْماً عَاجِلًا، فَقَالَتْ فَاطِمَةُعليها السلام: فَذَهَبَ عَنْهَا مَا كَانَتْ تَجِدُهُ»[١].

آداب قبل النوم

٣٥. هنالك مجموعة من المستحبات اللازمة قبل النوم، منها تسبيحات الزهراءعليها السلام، و قراءة التوحيد ثلاثاً، و النوم على طهور، و الاستغفار مما كسبه العبد في النهار، و النوم على الجنب الأيمن مستقبلاً جهة القبلة، و قراءة آخر آية من سورة الكهف لأجل الاستيقاظ لصلاة الليل مع عدم نسيان آلة التنبيه.

عن الإمام الصادقعليه السلام: «مَنْ تَطَهَّرَ ثُمَّ آوَى إِلَى فِرَاشِهِ بَاتَ وَ فِرَاشُهُ كَمَسْجِدِه»[٢].

(١) الجعفريات، ص: ٢٤٨.

(٢) ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص١٨.

عن الزهراء صلوات الله عليها: «دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وآله: وَ قَد افتَرَشتُ فِراشِي لِلنَوم، فَقَالَ لِي يَا فَاطِمَةُ، لَا تَنامِي إلا وَ قَد عَمِلتِ أَربَعَةً: خَتَمتِ القُرآنِ، وَ جَعَلتِ الأَنبِيَاءَ شُفَعاءِك، وَ أَرضَيتِ المُؤمِنِينَ عَن نَفسِك، وَ حَجَجتِ وَ اعتَمَرتِ، قَالَ هَذا وَ أَخَذَ فِي الصَلَاةِ، فَصَبرتُ حتى أَتَمَّ صَلَاتَهُ، قُلتُ: يَا رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وآله، أَمَرتَ بِأَربَعة لَا أَقدِرُ عَلَيهَا فِي هَذَا الحَالِ، فَتَبسَّمَ صلى الله عليه وآله وَ قَالَ: إذَا قَرَأتِ «قُل هُوَ اللهُ أَحَدٌ» ثَلاثَ مَراتٍ، فَكَأَنَّكِ خَتَمتِ القُرآنَ، وَ إذَا صَلَّيتِ عَلَيَّ وَ عَلَى الأَنبياءِ قَبلي كُنا شُفَعاءَك يَومَ القِيامَة، وَ إذَا استَغفَرتِ لِلمُؤمِنينَ رَضُوا كُلُّهُم عَنكِ، وَ إذَا قُلتِ: سُبحانَ الله، وَ الحَمدُ لله، وَ لَا إلهَ إلا الله، وَ الله أكبَر، فَقَد حَجَجتِ وَاعتَمَرتِ»[1].

عن الإمام الصادق عليه السلام: «إذَا أَوَيتَ إلَى فِرَاشِكَ فَانْظُرْ مَا سَلَكْتَ فِي بَطْنِكَ وَ مَا كَسَبْتَ فِي يَوْمِكَ وَ اذْكُرْ أَنَّكَ مَيِّتٌ وَ أَنَّ لَكَ مَعَادا»[2].

(١) عوالم العلوم، ج١١، ص٨٥٧.
(٢) بحار الأنوار، ج٦٨، ص٢٦٧.

الصلة المؤثرة

٣٦. صلة الرحم لاتكون بالزيارة دائماً، و خاصة إذا كانت الزيارة فيها شيء من السلبية. فالأفضل في بعض الحالات الاتصال الهاتفي تفقداً لأحوالهم.

ومن أفضل صور الصلة هو سد حوائجهم اللازمة كالعلاج والتزويج وتصريف الديون، والأهم من ذلك دفع المنكر لو وجد في حياة أحدهم.

عن أبي عَبدِ اللهِ عليه السلام: «صِلْ رَحِمَكَ وَ لَوْ بِشَرْبَةٍ مِنْ مَاءٍ، وَ أَفْضَلُ مَا تُوصَلُ بِهِ الرَّحِمُ كَفُّ الْأَذَى عَنْهَا، وَ صِلَةُ الرَّحِمِ مَنْسَأَةٌ فِي الْأَجَلِ مَحْبَبَةٌ فِي الْأَهْلِ»[1].

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «مَنْ كَثُرَتْ نِعَمُ الله عَلَيْهِ كَثُرَتْ حَوَائِجُ النَّاسِ إِلَيْهِ، فَإِنْ فَعَلَ مَا يَجِبُ لله عَلَيْهِ عَرَضَهَا لِلدَّوَامِ وَ الْبَقَاءِ، وَ إِنْ قَصَّرَ فِيمَا يَجِبُ لله عَلَيْهِ عَرَضَهَا لِلزَّوَالِ وَ الْفَنَاءِ»[2].

عن الإمام الحسين عليه السلام: «اعْلَمُوا أَنَّ حَوَائِجَ النَّاسِ

(١) الكافي، ج٢، ص ١٥١.
(٢) التفسير المنسوب إلى الإمام العسكري عليه السلام، ص ٤٠٣.

إِلَيْكُمْ مِنْ نِعَمِ الله عَلَيْكُمْ، فَلَا تَمَلُّوا النِّعَمَ فَتَحُوزُوا نِقَماً»[1].

حفظ الصحة

٣٧. إن حفظ الصحة مما ندب إليه الشارع، فلا مانع من أن يكون لك برنامج من الرياضة المناسبة و لكن من دون دخول الى الأماكن المشبوهة، و التي تعرض الإنسان لبعض الشبهات.. و المناسب أن يكون ذلك في المنزل حال استماع شيء من ذكر الله تعالى.

عَنْ أَمِيرِ الْمؤْمِنِينَ عليه السلام: «أَلَا وَ إِنَّ مِنَ النِّعَمِ سَعَةُ الْمالِ، وَ أَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ المَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ، وَ أَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ»[2].

إستغلال ليلة الجمعة

٣٨. ليكن لك في ليلة الجمعة و نهارها برنامج استثنائي، فإن العبد يحتاج إلى برنامج متميز مع ربه إكثاراً من: الصلوات، و المناجاة، و زيارة المرضى، و أهل

(١) نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص ٨١.
(٢) مستدرک الوسائل، ج١٣، ص ١٧.

القبور و غير ذلك من البرامج النافعة، و لاشك أن من معالم ليلة الجمعة دعاء كميل، و من معالم نهارها دعاء الندبة و غسل الجمعة.

عن أبي عبدالله عليه السلام: «إِنَّ لِلْجُمُعَةِ حَقّاً وَ حُرْمَةً فَإِيَّاكَ أَنْ تُضَيِّعَ أَوْ تُقَصِّرَ فِي شَيْءٍ مِنْ عِبَادَةِ الله وَ التَّقَرُّبِ إِلَيْهِ بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ وَ تَرْكِ الْمَحَارِمِ كُلِّهَا، فَإِنَّ الله يُضَاعِفُ فِيهِ الْحَسَنَاتِ وَ يَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتِ وَ يَرْفَعُ فِيهِ الدَّرَجَاتِ، قَالَ: وَ ذَكَرَ أَنَّ يَوْمَهُ مِثْلُ لَيْلَتِهِ فَإِنِ اسْتَطَعْتَ أَنْ تُحْيِيَهَا بِالصَّلَاةِ وَ الدُّعَاءِ فَافْعَلْ»[1].

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام: «لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ غَرَّاءُ وَ يَوْمُهَا يَوْمٌ زَاهِرٌ وَ لَيْسَ عَلَى الْأَرْضِ يَوْمٌ تَغْرُبُ فِيهِ الشَّمْسُ أَكْثَرَ مُعَافًى مِنَ النَّارِ مِنْهُ مَنْ مَاتَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ عَارِفاً بِحَقِّ أَهْلِ هَذَا الْبَيْتِ كَتَبَ الله لَهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ وَ بَرَاءَةً مِنَ الْعَذَابِ، وَ مَنْ مَاتَ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ أُعْتِقَ مِنَ النَّارِ»[2].

(١) الكافي، ج٣، ص ٤١٤.
(٢) الكافي، ج٣، ص ٤١٥.

الاستعداد لمواسم العبادة

٣٩. لابد من الاستعداد للمواسم العبادية قبل حلولها كالأشهر المباركة، و ذلك من خلال مراجعة الكتب المختصة في هذا المجال، كما ينبغي التأكيد على صلاة أول الشهر فإننا بذلك نشتري سلامة الشهر، و كيفيتها هي: قراءة الحمد و ثلاثين مرة سورة التوحيد في الركعة الأولى، و الحمد و ثلاثين مرة سورة القدر في الركعة الثانية، ثم الدعاء بالمأثور، و التصدق بصدقة الشهر.

وقفة مع المصائب

٤٠. من المناسب جداً أن تكون للمؤمن وقفة مع مصائب أهل البيت عليهم السلام، و خاصة مصائب الإمام الحسين و أهل بيته عليهم السلام ولو في الأسبوع مرة، و إذا لم تتمكن من المشاركة في المجالس العامة فإن ما هو متوفر - من خلال ما هو مسجل او مبثوث عبر وسائل الاعلام - قد يحقق مفهوم إقامة و استماع عزائهم.

و من المناسب عدم ترك زيارة الحسين عليه السلام ليلة الجمعة كذلك فإنها من فرص التوفيق و لو من بعد، و من المعروف أن القلوب الوالهة لا تعرف قرباً و لا بعداً مكانياً، إذ التفاعل في عالم الأرواح لا تعرف هذه الحواجز المصطنعة!.

عن الإمام الصادق عليه السلام: «يَا سَدِيرُ تَزُورُ قَبْرَ الْحُسَيْنِ ع فِي كُلِّ يَوْمٍ، قُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ لَا، قَالَ: فَمَا أَجْفَاكُمْ، قَالَ: فَتَزُورُونَهُ فِي كُلِّ جُمْعَةٍ، قُلْتُ: لَا، قَالَ: فَتَزُورُونَهُ فِي كُلِّ شَهْرٍ، قُلْتُ: لَا، قَالَ: فَتَزُورُونَهُ فِي كُلِّ سَنَةٍ، قُلْتُ: قَدْ يَكُونُ ذَلِكَ، قَالَ: يَا سَدِيرُ مَا أَجْفَاكُمْ لِلْحُسَيْنِ عليه السلام، أَ مَا عَلِمْتَ أَنَّ للهِ عَزَّ وَ جَلَّ أَلْفَيْ أَلْفِ مَلَكٍ شُعْثٌ غُبْرٌ يَبْكُونَ وَ يَزُورُونَ لَا يَفْتُرُونَ، وَ مَا عَلَيْكَ يَا سَدِيرُ أَنْ تَزُورَ قَبْرَ الْحُسَيْنِ عليه السلام فِي كُلِّ جُمْعَةٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ وَ فِي كُلِّ يَوْمٍ مَرَّةً، قُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ إِنَّ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُ فَرَاسِخَ كَثِيرَةً، فَقَالَ لِي: اصْعَدْ فَوْقَ سَطْحِكَ، ثُمَّ تَلْتَفِتُ يَمْنَةً وَ يَسْرَةً، ثُمَّ تَرْفَعُ رَأْسَكَ إِلَى السَّمَاءِ، ثُمَّ انْحُ نَحْوَ الْقَبْرِ وَ تَقُولُ: السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ وَ رَحْمَةُ اللهِ وَ بَرَكَاتُهُ، تُكْتَبُ لَكَ زَوْرَةٌ وَ الزَّوْرَةُ حَجَّةٌ وَ عُمْرَةٌ»(١).

(١) الكافي، ج٤، ص٥٨٩.